



Ejercicios de elevación con una silla

Para qué sirven: Fortalecen los músculos de las piernas y las nalgas.

Objetivo: Hacer este ejercicio sin ayudarse con las manos a medida que vaya adquiriendo fortaleza.

¿Cómo se hacen?

1. Siéntese cerca del borde de una silla fuerte con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Apoye las manos suavemente sobre la silla a cada lado. Mantenga la espalda y el cuello derechos, pero el pecho ligeramente inclinado hacia adelante.
3. Inspire lentamente. Inclínese hacia adelante y sienta cómo el peso de su cuerpo se transfiere a la punta de los pies.
4. Exhale y póngase de pie lentamente; use las manos lo menos posible.
5. Haga una pausa para inhalar y exhalar profundamente.
6. Inhale mientras se sienta lentamente. No se desplome en la silla, sino que controle su descenso lo más posible.
7. Exhale.

Repita de 10 a 15 veces. Si al principio le resulta difícil hacer tantas repeticiones, comience con menos y vaya aumentando la cantidad gradualmente.

Descanse un minuto y haga una serie final de 10 a 15 repeticiones.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for Injury
Prevention and Control

Distribuido por:

2015

CS259819A